

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Средняя школа № 18  
с крымско-татарским языком обучения

города Евпатории Республики Крым

Р.Ю. Адживилева

2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «ЕВПАТОРИЯ-КРЫМ-КУРОРТ»

С.В.Павицкая

2024г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ( ДЕТИ-ИНВАЛИДЫ, ДЕТИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ДЕТИ ИЗ МАЛОИМУЩИХ И МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ ДЕТЕЙ) 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

(ВТОРАЯ СМЕНА )

2024

День: Понедельник 7-11 лет льготники ( смена обучения 2)

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Уплотненный полдник 30%</b>													
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	220	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр твёрдый	10	2,3	2,9	-	35,8	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	<b>ВСЕГО</b>	<b>502</b>	<b>12.1</b>	<b>10.9</b>	<b>75.3</b>	<b>499.2</b>	<b>0,25</b>	<b>3,21</b>	<b>104</b>	<b>1,56</b>	<b>340,2</b>	<b>456,5</b>	<b>180,5</b>	<b>5,4</b>

День: Вторник 7-11 лет льготники (смена обучения 2)

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Уплотненный полдник 30%</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
210	Омлет натуральный	100	21,4	15	6,08	206	0,1	0,2	116	-	41,4	89,6	6,77	1,07
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
386	йогурт	120	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
	<b>Всего:</b>	<b>535</b>	<b>33.2</b>	<b>27.4</b>	<b>65.9</b>	<b>627.7</b>	<b>7,2</b>	<b>10,25</b>	<b>159,9</b>	<b>0,6</b>	<b>199,8</b>	<b>276,6</b>	<b>118,5</b>	<b>2,9</b>

День: Среда 7-11 лет льготники ( смена обучения 2)

Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Уплотненный полдник</b>													
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150	8,7	7,3	26,5	220,6	0,01	0,04	44	-	90,9	119,4	15,8	1,1
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
282	Какао с молоком	200	52	5,76	7,2	118,6	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
	<b>Всего:</b>	<b>515</b>	<b>17,65</b>	<b>17,1</b>	<b>72,9</b>	<b>531,3</b>	<b>0,14</b>	<b>15,2</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>345,2</b>	<b>357,2</b>	<b>135,7</b>	<b>6,48</b>

День: Четверг 7-11 льготники (смена обучения 2)

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Уплотненный полдник</b>													
173	Каша молочная жидкая гречневая с маслом	205	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3
7	Горячий бутерброд с сыром	25	2,9	1,8	7,4	78	0,01	0,03	17,5	-	67,5	44,2	3,7	0,7
377	Чай с лимоном	187	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	120	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
	<b>Всего:</b>	<b>557</b>	<b>14,3</b>	<b>13,2</b>	<b>90,5</b>	<b>538,6</b>	<b>0,22</b>	<b>15,9</b>	<b>92,3</b>	<b>0,6</b>	<b>263,2</b>	<b>338,2</b>	<b>148,4</b>	<b>10,1</b>

День: Пятница 7-11 лет льготники (смена обучения 2)

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Уплотненный полдник 30%</b>													
261	Печень тушеная в соусе	90	9,1	11,1	9,7	145,5	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0
143	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
379	Кофейный напиток	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
	<b>ВСЕГО</b>	<b>555</b>	<b>17,9</b>	<b>24,7</b>	<b>67,7</b>	<b>496,9</b>	<b>7,15</b>	<b>19</b>	<b>74,4</b>	<b>1,8</b>	<b>195,4</b>	<b>287</b>	<b>144,8</b>	<b>2,9</b>

День: Суббота 7-11 лет льготники ( смена обучения 2)

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Уплотненный полдник 30%</b>													
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	220	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр твёрдый	10	2,3	2,9	-	35,8	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	<b>ВСЕГО</b>	<b>502</b>	<b>12.1</b>	<b>10.9</b>	<b>75.3</b>	<b>499.2</b>	<b>0,25</b>	<b>3,21</b>	<b>104</b>	<b>1,56</b>	<b>340,2</b>	<b>456,5</b>	<b>180,5</b>	<b>5,4</b>

День: Понедельник 7-11 льготники (смена обучения 2)

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность( ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Уплотненный полдник</b>													
214	Омлет с морковью	100	11	15,4	4	244	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2
280	Фрикадельки мясные с соусом	90	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4
71	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0
	<b>Всего:</b>	<b>515</b>	<b>25,5</b>	<b>37,2</b>	<b>74,8</b>	<b>709,8</b>	<b>7,15</b>	<b>10,8</b>	<b>280,3</b>	<b>1,2</b>	<b>248,6</b>	<b>395,5</b>	<b>145,8</b>	<b>5,9</b>



День : вторник 7-11 льготники (смена обучения 2)

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Уплотненный полдник</b>													
182	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	220	6,1	10,7	42,9	294	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5
15	Сыр твёрдый	10	2,3	2,9	-	35,8	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	<b>ВСЕГО</b>	<b>502</b>	<b>12,1</b>	<b>17,6</b>	<b>77,6</b>	<b>475,2</b>	<b>0,11</b>	<b>2,4</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>308,6</b>	<b>279,2</b>	<b>131</b>	<b>3,8</b>

День: среда 7-11 льготники (смена обучения 2)

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Уплотненный полдник</b>													
222	Пудинг из творога со сгущ. Молоком	160	21,6	17,8	34,2	286	0,08	0,6	-	-	281	313,6	36,6	0,8
377	Чай с лимоном	187	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	1,8	-	25,2	115,2	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
	<b>всего</b>	<b>512</b>	<b>27,1</b>	<b>21,8</b>	<b>94,1</b>	<b>546,6</b>	<b>0,16</b>	<b>15,6</b>	<b>20</b>	<b>0,8</b>	<b>334,6</b>	<b>403,7</b>	<b>143,6</b>	<b>8,1</b>

День: Четверг 7-11 льготники (смена обучения 2)

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Уплотненный полдник</b>													
300	Суфле из кур	90	6,8	8,3	7,3	109,1	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0
204	Макароны с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
378	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,6	132	20,3	2,4
	<b>Всего:</b>	<b>545</b>	<b>17,6</b>	<b>23,2</b>	<b>81</b>	<b>553,2</b>	<b>7,13</b>	<b>10,4</b>	<b>90,4</b>	<b>0,6</b>	<b>218,2</b>	<b>291</b>	<b>143,8</b>	<b>5,25</b>

День: Пятница 7-11 льготники (смена обучения 2)

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Уплотненный полдник</b>													
283	Пудинг мясной	90	22	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,03	5,5	11,8	115,5	0,04	25,6	-	-	88	61	31,2	1,2
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	25,2	115,2	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>ВСЕГО</b>	<b>582</b>	<b>29,3</b>	<b>14,6</b>	<b>72,1</b>	<b>581,8</b>	<b>7,2</b>	<b>49,4</b>	<b>32</b>	<b>0,7</b>	<b>171,3</b>	<b>284,6</b>	<b>160,2</b>	<b>10,1</b>

День: Суббота 7-11 льготники (смена обучения 2)

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность( ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Уплотненный полдник</b>													
214	Омлет с морковью	100	11	15,4	4	244	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2
280	Фрикадельки мясные с соусом	90	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4
71	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0
	<b>Всего:</b>	<b>515</b>	<b>25,5</b>	<b>37,2</b>	<b>74,8</b>	<b>709,8</b>	<b>7,15</b>	<b>10,8</b>	<b>280,3</b>	<b>1,2</b>	<b>248,6</b>	<b>395,5</b>	<b>145,8</b>	<b>5,9</b>

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет (18 школа)

Вторая смена обучения

	Дата													
Норма 25%	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Среда 1	Четве 1	Пятн1	Суб1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	Суб2	Среднее
2,4	Сыр	10	-	-	10	-	10	-	10	-	-	-		3,3
11	Крупы , бобовые	25	-	10	25	-	25	-	20	10	-	40		12,9
70	Овощи свежие	-	70		110	129		110			70	190	110	56,6
17	Мясо	-		-		-		63	-	-	-	100	63	19
9	Куры 1 кат , филе кур	-	-	-	-	57		-	-	-	38	-		8
75	Молоко	100	120	100	100	100	100	120	100	-	100	24	120	90
12,5	Творог	-	-	61	-	-		-	-	80	-	-		12
10	Яйцо грамм		40	4				60		4		5	60	14
46	фрукты			120	120					120		120		40
4	Макаронные изделия										42			3,5
19,2	БЕЛКИ	12,1	33,2	17,6	14,3	17,9	12,1	25,5	12,1	27,1	17,6	29,3	25,5	20
19,7	ЖИРЫ	10,9	27,4	17,1	13,2	24,7	10,9	37,2	17,6	21,8	23,2	14,6	37,2	21
83,7	УГЛЕВОДЫ	75,3	65,9	72,9	90,5	67,7	75,3	74,8	77,6	94,1	81	72,1	74,8	77
587,5	ККАЛ	499,2	627,7	531,1	538,6	496,9	499,2	709,8	475,2	546,6	553,2	581,8	709,8	564,1

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

цифрами	13	тринадцать	листов
Должность	директор		
Подпись	С.В. Павицкая		

